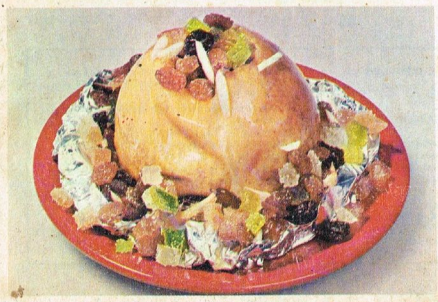
# CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

7



# Sumario

## Nº 7

# Cerdo y Manzanas


**LA CARNE DE CERDO** 97
Su consumo

**LOS CORTES** 98
Todo se aprovecha

**INDUSTRIALIZACION DEL PORCINO** 99
Gordito como un chancho

**LOS TIEMPOS DE COCCION** 100
Recuerde que...

**RECETAS CON CARNE DE CERDO** 102
1 - Medallones de cerdo tropicales
2 - Carré de cerdo con manzanas al Marsala.
3 - Lomo de cerdo gratinado.
4 - Rollitos de cerdo en camisa
5 - Pate fantasía
6 - Arrollado de cerdo con aceitunas
7 - Lechón al horno.

**LA MANZANA** 106
Fruta que da más sabor al cerdo

**RECUERDE QUE...** 107
Mermelada económica

**RECETAS CON MANZANA** 108
1 - Entrada deliciosa
2 - Tostadas paquetas.
3 - Tarta combinada
4 - Tarta enrejada
5 - Tartas de manzana
6 Manzanas al horno

**DICCIONARIO...** 112
...de embutidos con cerdo


EL "CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA" estará compuesto por 40 fascículos semanales coleccionables, impresos a todo color.
Con ellos se integrarán dos tomos de veinte fascículos cada uno y oportunamente se pondrán en venta las tapas para su encuadernación.

CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA


**CURSO DE COCINA DE CHICHITA DE ERQUIAGA**

Año 1 Nº 7

Es una publicación de ALBAR S.R.L. - Paraná 933 9º piso Capital Federal

Directora responsable: CHICHITA DE ERQUIAGA
Coordinación: Elsa San Martín
Dibujos: Horacio Domingues - Mónica Barbato
Diagramación: Héctor Curcio
Foto tapa: Federico

Impresa en Buenos Aires, Argentina, en los Talleres Gráficos Recali S.A., Perdriel 1534, Capital Federal.

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.



Todos los derechos de la obra reservados por ALBAR S.R.L. Prohibida la reproducción total o parcial, sin autorización previa.

Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas.



Distribuidor en Capital Federal: JUAN VIDAL e HIJOS S.A., Carlos Pellegrini 739 - 1º of. 4 - Capital Federal - Teléfono 392-8020.

Distribuidor en Interior: Distribuidora General de Publicaciones S.A. H. Yrigoyen 1450 Capital Federal Teléfono 38-9800

Registro de la Propiedad Intelectual: En trámite.
Correo Argentino Central "B" y Suc. Cabeceras.
Franqueo pagado: Concesión Nº 4558
Tarifa Reducida: En Trámite

# La carne de cerdo

● Si hay un animal en el mundo que es utilizado en todas sus partes, éste es el *cerdo*. Se lo valora desde la antigüedad por la calidad de su carne y su riqueza en grasas. Los chinos lo utilizaban desde el hocico al rabo, tanto como los griegos y los romanos.

● Para las personas que viven en el campo el cerdo es un alimento fundamental, principalmente en invierno. Sin embargo, a pesar de su valor, la carne de cerdo se consume entre nosotros menos que antes, cosa que ocurre asimismo con las grasas del cerdo, como el tocino y la panceta. Las amas de casa se están orientando hacia otras grasas (margarinas, vegetalinas o aceite vegetales).

● La carne de cerdo es muy sabrosa, pero ello depende de la alimentación que haya recibido el animal. Excelente fuente de vitamina B1, de proteínas, calcio, hierro, proporciona además, por su riqueza de grasas, más calorías que las carnes de otros animales. Esta característica la hace desaconsejable en los regímenes para adelgazar.

*Un bife de cerdo de 100 gramos (con el 60% de desperdicio) proporciona 350 calorías, contra las 256 de un bife de vaca de igual tamaño y las 156 de un bife de ternera.*

● Si está bien cocida y cuidadosamente masticada, la carne de cerdo resulta digerible para quienes tienen su estómago e hígado sanos.

# Su consumo

El consumo de carne porcina fresca se limita en nuestro país a estos escasos cortes: costillar y lomo. Generalmente provenientes de animales sobrecargados de grasa, lo que ofrece cierta resistencia por parte del público consumidor, dado que la consideran indigesta.

Si bien la grasa del cerdo puede no ser tolerada, es sin embargo la más digestible de las grasas por la mayor cantidad de ácidos grasos no saturados que intervienen en su composición, que son aquellos que aumentan la eliminación del colesterol.

El "porker" o cerdo parrillero, que se faene a los 4 ó 5 meses con un peso vivo de 45 a 70 kg, de buena conformación, carnudo y magro, con una cobertura de grasa que no exceda 1,50 cm de espesor, es el ideal para hacer cambiar el gusto y el concepto de los consumidores.

Con los cortes frescos de un animal joven y magro, adecuadamente alimentado durante su crianza, se pueden preparar múltiples platos, todos muy apetecibles y similares a los de la carne vacuna.

**Jamón o paleta frescos, costillas, pechito, carnaza, patitas de cerdo**

Pueden ser preparados al horno, parrilla, guisados, fritos, hervidos.

**Filetes de cortes de carne fresca del jamón, paleta, lomo y bondiola.**

Pueden reemplazar a sus similares de carne vacuna en bifes, churrascos, milanesas o escalopes.

**Jamón o paleta, enteros o en trozos.**

Pueden prepararse a la plancha o a la parrilla

**Panceta, lengua, patitas, rabitos, orejas, cueritos**

Tradicionalmente se los utiliza fritos, hervidos o a la vinagreta.

**Carne de cerdo picada, sola o mezclada con otro tipo de carne**

Pueden prepararse en pasteles, budines, hamburguesas, croquetas, relleno para empanadas, zapallitos, ajíes, tomates, ravioles, canelones y capelletis.

El consumo de carne de cerdo "per cápita" en la República Argentina se limita a 1 kilo 500 gramos por año, contra los 35 kg. que cada habitante consume anualmente en Europa.

# Los cortes

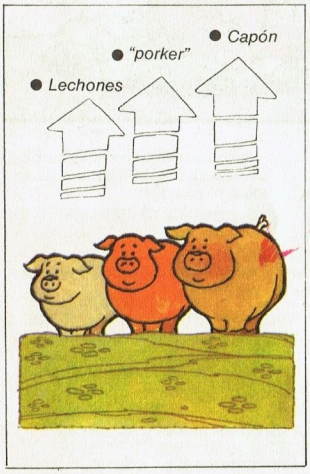
La carne de cerdo debe ser ligeramente rosada, lisa, de grano fino y abundantemente veteada de grasa blanca. Por la edad del animal, el color puede sin embargo variar desde un asalmonada a un rojo subido.

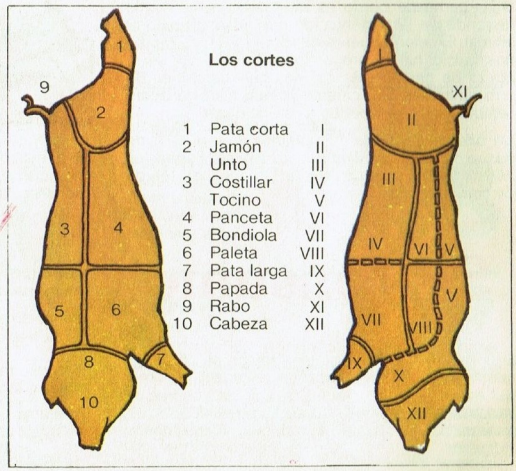
El olor, sui-géneris, se debe a los ácidos grasos volátiles. Puede variar de acuerdo a la alimentación del animal, a si fue faenado en época de lactancia y, si es macho, a si la faena se produjo estando o no castrado.

Según la edad, los animales se clasifican en:

- *Lechones:* hasta 2 meses de edad y 15 a 20 kg. de peso.
- *Cerdo "porker":* hasta 4 meses y 50 a 60 kg. de peso.
- *Capón:* hasta 6 meses y 100 kg. de peso

Durante la faena del cerdo se determina si su calidad permite su consumo como carne fresca, o si debe ser derivado a la industria. La Junta Nacional de Carne es la encargada de tipificar la carne de acuerdo a la conformación y a la terminación. La conformación es la valoración que se hace de la res en el gancho. Con dos sellos estampados en distintas partes del cuerpo del animal queda determinado oficialmente qué tipo de cerdo es. JJ significa que es la mejor carne, JUNT es la calidad intermedia y A la peor carne. La terminación es la cantidad de grasa que recubre a la res, la que se mide con un centímetro de 0 a 4, siendo la ideal la res que no sobrepase, como ya les dije, 1,5 cm de grosor.




# Todo se aprovecha

**Costillas:** no son abundantes en carne pero sí muy sabrosas. Generalmente se las emplea en preparaciones que llevan dos o tres tipos de carne.

**Cuerito:** Interviene en guisados suculentos, especialmente en invierno.

**Sangre:** Junto con hierbas aromáticas interviene en la preparación de las morcillas.

**Hígado:** Cortado en trocitos forma parte de muchas preparaciones.

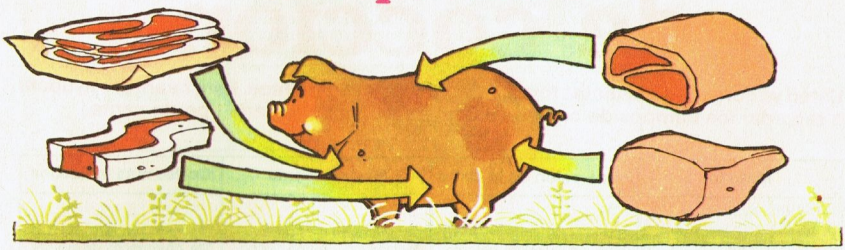
**Cabeza:** Se la utiliza mucho en la elaboración de los "chicharrones".

**Carré:** Se lo emplea asado y luego cortado en tajadas gruesas.

**Lomo:** Parte bastante delgada, tierna y sabrosa. Generalmente se lo prepara asado o cortado en bifes.

**Patitas:** Se les quitan las uñas para luego hervirlas o bien se las asa a la parrilla.

# La industrialización del porcino



En nuestro país la carne de cerdo se consume fresca, en chacinados o en salazones. El chacinado implica la destrucción de los cortes y la mezcla de ellos, incluso con grasa y cortes de otras especies, preferentemente vacuna. Ver Diccionario en pág 122
Las salazones consisten en someter a los órganos, trozos de carne o tejido adiposo del cerdo a un proceso de conservación mediante la sal, adicionada en forma abundante. Esta elaboración puede concluir con el ahumado.

**Principales salazones**

**Bondiola:** Son los músculos del cuello del animal sometidos a un proceso de maduración y luego envuelto en una tela orgánica o plástica.

**Jamón crudo:** Es el pernil del cerdo, con o sin hueso, sometido a proceso de maduración.

**Jamón cocido:** Es el pernil del cerdo, con o sin hueso, sometido a un proceso de cocción.

**Paleta de cerdo:** Es el miembro anterior del cerdo con sus músculos propios y parte de los que lo unen al cuerpo, sometido a proceso similar al del jamón crudo

**Panceta:** Son trozos de tejido adiposo y muscular de la región abdominal del cerdo.

**Tocino salado:** Trozos de tejido adiposo de la región dorso lumbar y de la papada, sometidos a la acción de sal en seco.

**Unto salado:** Salazón seca preparada con los depósitos cavitarios de grasa de cerdo, arrollados o no.

**La grasa del cerdo**

Se entiende por grasa de cerdo al producto obtenido de la elaboración de la grasa de cerdo que se saca del animal después del sacrificio, por medio de la faena. La grasa de cerdo elaborada es de mejor calidad que aquella que se obtiene de recortes.

# Gordito como un chancho

En el crecimiento del porcino se advierte que lo primero que desarrollan son las paletas, seguidas de la parte anterior del tórax y el jamón. Luego continúan con el lomo y parte posterior del tórax. Este cambio proporcional del volumen de las distintas partes del cuerpo no ocurren por un mero aumento del tamaño y peso de las mismas, sino que son los tejidos que las componen los que se desarrollan diferenciadamente siguiendo un orden de prioridad. Primero desarrolla el *hueso*, luego el *músculo* y finalmente la *grasa*.
El músculo, de intenso crecimiento inicial, a partir de las 16 ó 18 semanas comienza a disminuir su ritmo, mientras que la grasa comienza a depositarse cada vez más aceleradamente. De modo que la composición de la res va cambiando a medida que el animal crece y se desarrolla. La grasa aumenta de un 6% que tiene al nacer el animal hasta un 45%, o más, cuando alcanza los 100 kilos de peso vivo. El desarrollo de la grasa es contínuo; incrementa su intensidad a medida que el animal crece.
Como se aprecia en el recuadro, mientras que la nalga y la panza del cerdo constituyen carnes cargadas sobre manera de grasa, con muy poca agua, *la costilla y el lomo* no se diferencian demasiado de la carne vacuna. El simple aspecto en el plato pone en evidencia que la carne próxima a las costillas tiene la apariencia de la carne de vaca.

| Corte | Agua | Proteínas | Grasa |
|---|---|---|---|
| Costilla | 51,1% | 16,9% | 31,1% |
| Lomo | 50,7% | 16,4% | 32,0% |
| Nalga | 25,1% | 6,9% | 67,6% |
| Panza | 13,8% | 4,1% | 81,9% |

# Los tiempos de cocción

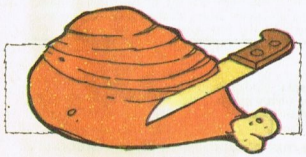
**Usted ya conoce las distintas formas de cocinar los alimentos. Este cuadro le ayudará a recordar los tiempos de cocción y técnica a aplicar en cada tipo de carne.**

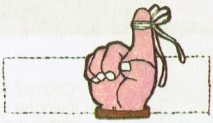
| Método | Preparación de la carne | Procedimiento | Cortes más indicados |
|---|---|---|---|
| **1** **A la parrilla o al horno** | Sobre la parrilla del horno o bien en la rejilla estante, colocando debajo de la misma una asadera con agua para evitar el humeo. | *Temperatura del horno:* calor máximo. *Tiempo de cocción:* 15 a 20 minutos por cada 1/2 kilo. Cuanto más cocida se desee la carne, más lejos se pondrá de la parte superior del horno. | Tira de asado, bifes de costilla, churrascos de cuadril, lomo, tapa de nalga, entraña, matambre, vacío, carré de cerdo. |
| **2** **A la cacerola** | Escurrir y secar la carne si se la ha puesto anteriormente en adobo. Luego pasarla por harina y dorarla en un poco de aceite, grasa o manteca. | *Temperatura:* muy suave. *Tiempo de cocción:* dos horas por kilo. Una vez dorada se la coloca en una cacerola con caldo o agua hirviendo. Tapar y cocinar agregando agua hasta que la carne esté tierna. | Rabo de vaca, colita, paleta, rueda, peceto, lomo de cerdo, cuadril. |
| **3** **Guisada** | La carne debe ser cortada en trozos, rebozada en harina y dorada previamente. | *Temperatura:* moderada. *Tiempo de Cocción:* 1 hora por kilo. Debe cocinar lentamente con el agregado de líquido, especias y vegetales cuyo tiempo de cocción debe tenerse en cuenta para saber en qué momento hay que incorporarlos. | Tira de asado, colita, cuadril, paleta, rueda, peceto, lomo. |
| **4** **Frita** | La carne debe lavarse ligeramente bajo el chorro de la canilla. Secar y sazonar con sal y pimienta. | *Temperatura:* moderada. *Tiempo de cocción:* hasta dorar. Verter aceite en la sartén hasta cubrir el fondo, calentar e introducir la carne cuando esté por comenzar el "punto de humeo", nunca después. | Bifes, milanesas, croquetas, albóndigas, hamburguesas, costillitas de cerdo o cordero. |
| **5** **Hervida** | Se lava, y si el corte lo permite, se rellena. En este caso es conveniente atarla o envolver en un lienzo. | *Temperatura:* moderada. *Tiempo de cocción:* 1 hora por kilo. Para el caldo, poner la carne en agua fría. Para puchero, ponerla en el agua hirviendo. | Falda, vacío, cima, pecho, matambre, rabo, carnaza, palomita |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **6** **A presión** | Si la carne se va a cocinar en salsa o en guiso, retirar la rejilla. De lo contrario dejar la rejilla para que el alimento no se pegue en el fondo de la cacerola. Si se desea dorar la carne, esta operación es previa a la cocción y se lo debe hacer en muy poquito aceite y con la cacerola destapada. | *Temperatura:* A fuego fuerte hasta el escape fuerte de presión, luego a fuego mínimo. *Tiempo de cocción:* el que indiquen las recetas, pero por lo general es de 12 minutos por cada medio kilo de carne (1/3 del tiempo que requieren los métodos comunes). Como no hay evaporación, el líquido necesario para cocinar es la mitad del que se necesita para cocinar corrientemente. | Todos los cortes, aún los menos tiernos, se pueden aprovechar con éxito. |

# Recuerde que...

- La carne de cerdo necesita un tiempo de cocción más prolongado que otras carnes.
- Para trinchar el jamón colóquelo sobre una tabla, sosténgalo con la mano izquierda y manténgalo bien firme. Con un cuchillo tipo inglés de hoja larga y serrada, córtelo en tajadas finas paralelas al hueso. Al llevarlo a la mesa, darle forma nuevamente superponiendo las tajadas.

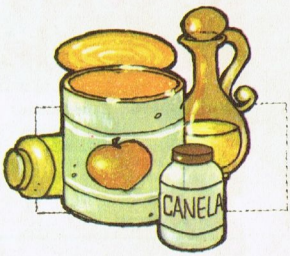




- Para que la piel del cerdito al horno quede tostada, frótela con sal y hornéela a temperatura fuerte durante 20 minutos. Luego reduzca el calor y prosiga la cocción de acuerdo al tiempo que se requiera según sea el peso del animal. No lo unte con grasa ni manteca. Durante los últimos 20 minutos de cocción eleve nuevamente la temperatura del horno.
- Sirva manzanas asadas con el cerdo asado, y puré de manzanas con las costillitas de cerdo a la plancha.
- La grasa de cerdo dá un agradable color a las frituras, pero es conveniente mezclarla con grasa de vaca, en proporción de *una parte de grasa de cerdo por tres partes de grasa de vaca,* para que la preparación resulte más liviana y más fácil de escurrir una vez cocida.
- La carne de cerdo fría, sírvala con duraznos sazonados de la siguiente manera:

**AGRIDULCE**

Escurra 1 lata de duraznos en almíbar y separe 1/2 taza de ese almíbar en un recipiente. Incorpórele 3 cucharadas de vinagre, 1/2 taza de azúcar, 6 clavos de olor y un poco de canela. Mezcle y cocine a fuego moderado hasta que hierva. Vierta en caliente sobre los duraznos y deje macerar durante 24 horas antes de servir.




- Retire el hueso a las costillas del cerdo, machaque la carne y empléela en escalopes.

## Conservación en heladera o freezer

La carne de cerdo se puede conservar en la heladera, dentro del congelador regulado a -1.5 grados, de una a dos semanas. En el freezer, en cambio, se conserva perfectamente bien durante dos a tres meses a -12 grados; y de cuatro a seis meses si la temperatura baja a -18 grados.

# Medallones de cerdo tropicales

**Ingredientes para 3 medallones**

*Carré de cerdo o bondiola, 3 rodajas - Sal y pimienta, a gusto - Mostaza, 1 cucharada - Manteca, 1 cucharada - Azúcar rubia, 1 cucharada - Jamón cocido, 3 fetas - Ananá en rodajas, 3 - Cerezas envasadas al natural o frescas, 200 g - Licor de naranja, 2 copitas - Azúcar, 1 cucharadita.*

Cocinar los medallones de carré de cerdo sobre plancha caliente, dorándolos de ambos lados. Retirarlos jugosos, salpimentarlos a gusto, untarlos con mostaza y acomodarlos en una sartén de cobre o acero inoxidable, en el que se habrá calentado antes la manteca con el azúcar rubia. Cubrir cada medallón de carne con una feta de jamón cocido con los bordes hacia abajo. Colocar sobre el jamón una rodaja de ananá y distribuir alrededor las cerezas al natural o frescas. Mantener a fuego suave, rociar con el licor de naranja y de vez en cuando mover el recipiente, rociando la preparación con el líquido de cocción. Momentos antes de servir, verter 1 cucharada de licor, espolvorear con azúcar molida, encender y dejar flambear durante unos segundos. Apagar el fuego con una tapa y servir caliente.

# Carré de cerdo con manzanas al Marsala

**Ingredientes para 10 porciones**

*Carré de cerdo, 1 1/4 kilo - Romero, unas ramitas - Grasa del mismo carré, 12 trocitos - Jugo de naranja, 6 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto - Licor triple-seco Cointreau, 1/2 vaso - Azúcar rubia, 4 cucharadas*

**Manzanas al Marsala:** *Manzanas ácidas, 8 - Jugo de limón, 2 cucharadas - Azúcar rubia, 4 cucharadas - Manteca, 50 g - Marsala, 1/2 vaso - Sal y pimienta, a gusto.*

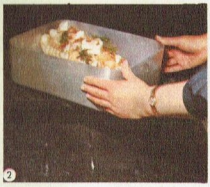
Retirar la grasa que recubre el carré, atarlo con un hilo fuerte para darle buena forma y colocar en las vueltas de hilo las ramitas de romero, insertándolas en forma alternada con los trocitos de grasa. (Foto 1). colocar la carne en una fuente para horno, rociarla con 3 cucharadas de jugo de naranja y hornear a temperatura máxima durante 15 minutos. (Foto 2). Retirar del horno, escurrir el jugo graso, salpimentar a gusto, rociar con el resto de jugo de naranja y volver a hornear a temperatura moderada durante 20 minutos más. Retirar, espolvorear con el azúcar rubia y rociar con un poco de licor. Volver al horno hasta que esté dorado, rociando durante la cocción con el resto

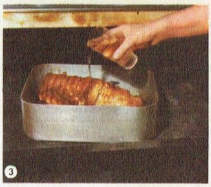
de licor. (Foto 3). Sacar del horno, quitar el hilo, cortar la carne en rodajas no muy gruesas, acomodarlas en una fuente precalentada, rociarlas con el líquido de la cocción y ubicar a los costados las manzanas cocidas. Servir bien caliente.

**Manzanas al Marsala**

Pelar las manzanas y cortarlas en cuartos. Retirar las semillas y partes duras, rociarlas con el jugo de limón, espolvorearlas con el azúcar rubia y acomodarlas en una fuente para horno. Rociarlas con el Marsala, condimentarlas con sal y pimienta, y hornearlas durante 20 ó 25 minutos en la rejilla del horno debajo del carré, aprovechándolo para ambas preparaciones.

1


2


3

# Lomo de cerdo gratinado

**Ingredientes para 6 porciones**

*Lomo de cerdo, 1 kg - Jugo de naranja, 4 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto.*

**Salsa de vino:** *Leche, 1/2 litro - Manteca, 2 cucharadas - Harina, 2 cucharadas - Sal, pimienta y nuez moscada, a gusto - Vino blanco, 1/2 vaso - Crema de leche, 100 g - Champiñones, puntas de espárragos o corazones de alcauciles, 250 g.*

Quitar el exceso de grasa de la carne, colocarla en una fuente para horno, rociarla con el jugo de naranja, salpimentar a gusto y hornear a temperatura moderada durante 20 ó 25 minutos. Retirar del horno y mantener caliente. Para la salsa, licuar la leche con la manteca y la harina. Verter el licuado en una cacerola y llevar a fuego moderado hasta que espese, sin dejar de remover. Salpimentar, agregar una pizca de nuez moscada y el vino blanco. Mezclar e incorporar la crema de leche, los champiñones o el ingrediente elegido. Cortar el lomo en tajadas, acomodarlas en una fuente para horno, cubrirlas con la salsa preparada, distribuir algunos trocitos de manteca y gratinar durante 10 ó 12 minutos. Servir caliente con batatas, o papas a la cucharita, salteadas en manteca caliente.

**Nota:** En reemplazo de los champiñones, espárragos o alcauciles, utilizar 250 gramos de arvejas cocidas.

# Rollitos de cerdo en camisa

**Ingredientes para 18 rollitos**

*Carne de cerdo picada, 300 g - Cebolla de verdeo picada muy fino, 1/2 taza - Vinagre, 1 cucharada - Manzana rallada, 1 - Salsa inglesa, unas gotas - Huevo, 1 - Sal, pimienta y nuez moscada, a gusto.*

**Masa:** *Harina leudante, 400 g - Manteca, 100 g - Huevo, 1 - Vino blanco, 6 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto.*

Mezclar en un recipiente la carne de cerdo con la cebolla de verdeo picada. Rociar con el vinagre y agregar la manzana rallada, la mostaza, la salsa inglesa y el huevo. Mezclar y condimentar a gusto. Tomar porciones y hacer bastones de 3 cm de diámetro por 10 cm de largo sobre un polietileno enharinado. Luego estirar la masa hasta 2 mm de espesor y cortarla en rectángulos de 12 cm por 6 cm. Untarlos con un poco de mostaza y acomodar en cada rectángulo un bastón de carne, presionando bien los bordes. Hacer tiritas con los recortes de masa y decorar los rollitos. Pintarlos con huevo batido, ponerlos en una placa para horno y cocinarlos a temperatura moderada durante 15 minutos y 15 minutos más a temperatura suave. Servir caliente con ensalada o puré de manzanas o de batatas.

# Paté fantasía

**Ingredientes para 10 porciones**

**Masa:** *Harina, 300 g - Sal y pimienta, a gusto - Polvo para hornear, 1 cucharadita - Manteca, 80 g - Agua, 5 cucharadas - Vino blanco, 5 cucharadas.*

**Relleno:** *Carne de cerdo picada, 500 g - Jugo de limón, 1 cucharada - Cebolla picada fino y rehogada, 1 - Pan remojado en leche y exprimido, 1 taza - Tocino picado, 50 g - Jamón cocido, 150 g - Gelatina en polvo sin sabor, 15 g - Vino blanco, 4 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto - Hierbas aromáticas secas, 1 cucharadita - Claras grandes, 3.*

Tamizar la harina junto con la sal, la pimienta y el polvo para hornear en un recipiente. Agregar la manteca y desmenuzarla con la harina hasta formar pequeñas migas. Aparte mezclar el agua con el vino y verterlos en la preparación anterior. Revolver rápidamente con cuchara de madera para unir los ingredientes. Poner la masa sobre un polietileno enharinado y trabajarla durante unos minutos, sin amasar. Dejar reposar durante 15 minutos antes de utilizarla.

**Relleno**

Mezclar la carne de cerdo picada fino y rociada con el jugo de limón, con la cebolla rehogada, el pan remojado, el tocino picado, el jamón cocido cortado en dados, la gelatina en polvo sin disolver, el vino, la sal, la pimienta y las hierbas aromáticas. Revolver e incorporar las claras, una a una, y unir todo bien.

**Armado**

Estirar la masa hasta 3 mm de espesor, forrar un molde 24 cm de diámetro y aproximadamente 6 cm de alto, enmantecado y enharinado. Rellenar, estirar fina la masa sobrante, cubrir el molde y hacer un repulgo bien fino todo alrededor. Decorar el centro con un aro de masa retorcida y pintar la superficie con leche o huevo batido. Hacer una abertura en el centro del aro para que salga el vapor y hornear a temperatura moderada durante 30 minutos y 20 minutos más a temperatura mínima. Enfriar, servir con rodajas de tomate y de huevo duro, aceitunas rellenas y pepinitos en vinagre.

# Arrollado de cerdo con aceitunas

**Ingredientes para 6 ú 8 porciones**

*Carré de cerdo, 1 kilo 500 g - Jugo de naranja, 4 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto - Manzana rallada fino, 1 - Nueces picadas muy fino, 2 cucharadas - Gelatina en polvo sin sabor, 10 g - Azúcar rubia 3 cucharadas - Cerveza blanca, 1 vaso - Aceitunas verdes rellenas, 200 g - Cebollitas en vinagre, 100 g.*

Separar las costillas del carré de cerdo y con un cuchillo de buen filo cortar la carne a lo largo y extenderla en forma rectangular. Cubrir con la manzana rallada, espolvorear con las nueces picadas fino y la gelatina en polvo sin sabor. Arrollar, atar con un hilo fuerte, dando vueltas con el hilo alrededor de la carne y acomodarla en una asadera. Espolvorear con el azúcar rubia y hornear a temperatura máxima durante 15 minutos. Bajar la temperatura del horno a calor moderado y rociar la carne con un poco de cerveza. Cocinar durante 30 minutos más, rociándola de a poco con la cerveza restante. Retirar, quitar el hilo y cortar la carne en rodajas. Acomodarlas en una fuente y distribuir alrededor las aceitunas y las cebollitas en vinagre. Antes de llevar a la mesa, cubrir la fuente con un papel aceitado y calentar la preparación durante 10 minutos, a temperatura suave. Servir caliente.

# Lechón al horno

**Ingredientes para 20 porciones**

*Lechoncito de 5 ó 6 kg, 1 - Vinagre, 6 cucharadas*

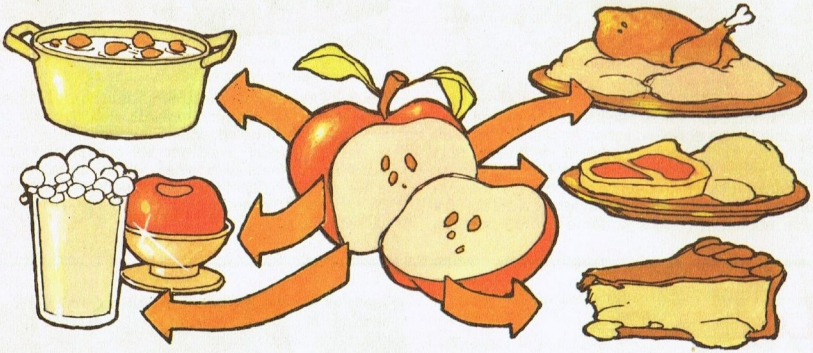
**Adobo:** *Ajos picados, 2 dientes - Orégano, 1 cucharada - Perejil picado, 4 cucharadas - Albahaca picada, 1 cucharada - Romero, 6 ramitas - Laurel, 8 hojas - Sal, 1 cucharadita - Ají molido picante, 1 cucharada - Jugo de 2 limones grandes.*

Cortar el lechón por la mitad a lo largo. Hacer cortes en las articulaciones de las patas y 3 ó 4 cortes en el espinazo para que no se arquee durante la cocción. Acomodar el lechón en una asadera grande, o bien dividirlo por la mitad y utilizar dos asaderas chicas. Rociarlo con vinagre y dejarlo reposar durante 1 hora. En recipiente aparte, mezclar los ajos picados, el orégano, el perejil picado, la albahaca, el laurel, las ramitas de romero, la sal, el ají molido y el jugo de limón. Colocar el lechón con las costillas hacia arriba sobre cuatro maderitas para que el calor circule, no forme vapor y el lechón se dore en forma pareja. Adobarlo con la mitad de la mezcla preparada, distribuyéndola bien en toda la superficie. Dejar reposar durante 2 horas. Calentar el horno a temperatura máxima durante 30 minutos, ubicar el lechón y bajar la temperatura del horno al mínimo. Hornear lentamente rociándolo cada 20 minutos con el adobo. Dar vuelta el lechón al cabo de 1 hora y 30 minutos y terminar la cocción en 1 hora y 30 minutos más, siempre a fuego mínimo.
Servir caliente o frío.

**Nota:** El lechón debe resultar dorado y con la superficie crocante, como hojaldrada. Esto es señal de que está bien cocido y desgrasado. Si se lo sirve caliente, acompañar con batatitas, cebollines y zanahorias glaceadas, con ciruelas pasas o con uvas pasadas por mostaza caliente. Si se lo sirve frío, acompañar con ensaladas. Guardar los sobrantes de lechón en la heladera.

# La manzana

## Fruta que da más sabor al cerdo



La manzana, junto con el ananá, son las frutas que dan más sabor a la carne de cerdo. Ambas otorgan a las preparaciones un exótico "toque" agridulce que deleita a los comensales con buen paladar.

La manzana en particular es por sí sola un excelente alimento, apreciado desde la antigüedad y saboreado hoy en todas partes del mundo. Esta fruta universal está incluída dentro de la clasificación de frutas azucaradas en virtud del 15% de hidratos de carbono que posee. En su composición también están presentes el calcio, fósforo, potasio, proteínas, vitaminas A y C, B1, B2 y niacina, a los que se suma hasta el sodio. A pesar del azúcar que conlleva, la manzana tiene un sabor ligeramente ácido, debido al ácido málico, factor que la convierte en desinfectante intestinal. La cantidad de celulosa de sus tabiques y piel atenúan su efecto como excitante de la evacuación por la presencia de tanino, cuya función es astringente.

Durante la cocción se destruye su contendo de vitamina A, por lo cual es conveniente, en caso de querer aprovechar esa vitamina, comerla cruda y *sin pelar*, porque debajo de la piel se encuentra la mayor proporción de vitaminas.

Como alimentos de personas convalescientes, niños, lactantes su consumo es sumamente aconsejable. Mucho más que el de banana, el puré de manzanas (o la manzana cruda rallada) es la primera papilla de frutas a partir del séptimo mes de vida de un bebé.

Como proveedora de vitaminas y minerales la manzana sólo puede equipararse con el tomate. Saborearla refresca el organismo, ayuda al hígado y a la digestión, fortifica el sistema nervioso, refuerza la vista, colaborando a mantener el buen estado físico general.

Curiosamente, se ha comprobado que en los lugares donde escasean los cítricos, proveedores de vitamina C, el manzano dá frutos con mayor proporción de esa vitamina; en las zonas donde hay poca carne y pescados, ricos en vitamina A, la manzana aumenta su cuota de ella para suplir la carencia. Hasta ahora no se sabe el por qué de esta misteriosa y silenciosa regulación.

### Aplicaciones culinarias

Sus aplicaciones culinarias son infinitas: asada, en compota, en jugo, como orejón, hervida, en puré, integrando rellenos de pasteles, tartas, pastelitos, masas finas, facturas, tortas, como guarnición del pollo, pavo, pavita o pato y por supuesto, del cerdo.

Nuestro país es un excelente productor de manzanas de todas las especies, cuyas calidades han conquistado los mercados extranjeros, especialmente aquellas cultivadas en el valle de Río Negro, Neuquén y Chubut.

**La fruta más cultivada en el mundo**

100 gramos de pulpa de manzana contiene:

| | |
|---|---|
| Agua | 80 % |
| Cenizas | 0,3% |
| Proteínas | 0,02% |
| Lípidos | 0,3% |
| Glúcidos | 14 % |

**¿Cuánto vale una manzana?**

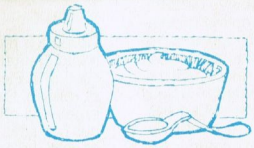
Nutricionalmente 1 manzana equivale a:

200 gramos de pescado
2 tazas de leche
200 gramos de yogur

## Condimentos

# El sabor especial de la mostaza

Recién en la Edad Media se descubre a la mostaza como especia aromática. Hasta entonces se la conocía como "sunapis", que en griego quiere decir "daño a la mirada", a causa de la irritación que produce en los ojos.
Símbolo del ardor, la fuerza, la persistencia, Jesucristo la utilizó en sus parábolas porque esos pequeños granos, como el reino de Dios, son mínimos en sus orígenes pero capaces de agigantarse y multiplicarse en el futuro. Junto con la pimienta, la mostaza es el más universal y popular de los condicmentos. Pitágoras afirmaba que consumirla "aumentaba la memoria y la alegría de la gente", mientras que los romanos la utilizaban como un vegetal semejante a la lechuga.
Los granos, harinas y preparaciones conocidas bajo el nombre de mostaza se originan en plantas pertenecientes al género sinapis. Comprende



unas 40 especies diseminadas por toda la Tierra, sobre todo en la cuenca del Mediterráneo. De esas especies se destacan la mostaza blanca y la mostaza negra, esta última llamada marrón por los ingleses. Las semillas de ambas plantas tienen un crecimiento tan abundante que pueden multiplicarse 2000 veces en una sola temporada. Una vez molidas las semillas de la mostaza blanca y las de la mostaza negra se convierten en harinas, que al mezclarlas con agua, tienen distintas propiedades: la harina de la mostaza negra otorga el sabor picante (sumamente notable en la variedad francesa de Dijon), mientras que la de la blanca enriquece la gama del aroma. Una vez mezclado el polvo de mostaza con el agua, el desencadenamiento de sabor y aroma es rápido e inexorable.
La llamada mostaza "doble extra fina" no se mantiene fresca por más de 48 horas luego de ser mezclada con agua. La mostaza "extra fina" tiene un agregado de harina de trigo que le otorga un sabor más suave. Las mostazs compuestas están combinadas con cúrcuma y jengibre, o bien con estragón y una variante del tomillo llamada ajedrea.

## Recuerde que...

- Si necesita preparar un postre y no cuenta con demasiado tiempo para dedicarle, rebane manzanas y rehóguelas en manteca hasta que las láminas estén transparentes. Sírvalas bien calientes espolvoreadas con azúcar negra y canela y un copón de crema de leche batida espesa y fría.
- Si desea un relleno de manzanas diferente, mezcle las rebanadas de manzana con dátiles descarozados.
- Para que las manzanas no se oxiden una vez peladas y no tiene en casa jugo de limón, échelas en agua ligeramente salada. Enjuáguelas bien antes de utilizarlas.

### Mermelada Económica

- En caso de que se consuman peladas, utilizar la cáscara para preparar esta deliciosa mermelada de manzanas económica:
Licuar 1/2 kilo de cáscaras de manzana cortadas en trozos con el jugo de 1/2 limón y 1 taza de agua. Retirar y pasar el licuado a una cacerola. Agregar 500 gramos de azúcar y cocinar a fuego suave hasta que rompa el hervor. Bajar la temperatura al mínimo y continuar la cocción hasta que el líquido se evapore y reduzca a punto de mermelada. Retirar del fuego y perfumar con unas gotas de esencia de vainilla.

# Entrada deliciosa

**Ingredientes para 6 porciones**

*Pomelos o melones pequeños, 3 - Aceitunas verdes descarozadas, 100 g - Jamón cocido cortado en daditos, 100 g - Blanco de apio picado, 1 taza - Granos de choclo amarillo o blanco, 1 lata - Cebollitas en vinagre, 50 g - Manzanas ácidas cortadas daditos, 2.*

**Aderezo:** *Mayonesa, 1 cucharada - Jugo de limón, 1 cucharada - Vino blanco, 3 cucharadas - Sal y pimienta, a gusto.*

Cortar los meloncitos o pomelos a lo ancho por la mitad. Retirar la pulpa con un cuchillo de punta o con cucharita. Picar fino la mitad de la pulpa y utilizarla en el relleno. Reservar la otra mitad en la heladera y emplearla en ensaladas. Aparte, mezclar las aceitunas cortadas en rodajitas, el jamón cocido, el apio, el choclo, las cebollitas, las manzanas y la pulpa de la fruta picada. Aderezar y rellenar las cáscaras de frutas reservadas. Ubicar en una fuente sobre un lecho de hojas verdes.

**Aderezo:** Mezclar la mayonesa con el limón, el vino, y salpimentar a gusto. Utilizar en el momento o reservar en la heladera.

# Tostadas paquetas

**Ingredientes para 8 porciones**

*Rebanadas de pan lácteo tostadas, 8 - Queso Cottage, 200 g - Manzanas ácidas ralladas grueso, 3 - Jugo de limón, 1 cucharada - Sal y pimienta, a gusto - Rodajas de naranjas, 8 - Mitades de nueces para decorar, 8 - Huevos duros, 3 ó 4 - Mayonesa, 2 cucharadas - Perejil para decorar, 1 ramillete.*

Tostar el pan de ambos lados. Aparte, mezclar el queso Cottage con la manzana y el jugo de limón. Sazonar con sal y pimienta. Distribuir la preparación sobre las tostadas y ubicar sobre las mismas una rodaja de naranja. Decorar con media nuez y alrededor colocar rodajas de huevos duros untadas con mayonesa y decoradas con perejil.

# Tarta combinada

**Ingredientes para 10 porciones**

*Manteca, 100 g - Huevo, 1 - Azúcar, 100 g - Harina, 250 g - Polvo para hornear, 1 cucharadita - Esencia de vainilla, 1 cucharadita.*

**Para decorar:** *Manzana cortada en láminas, 1 - Mermelada de duraznos o manzana, 3 cucharadas - Ciruelas pasas, 20*

**Crema de Manzanas:** *Manzanas ácidas, 3 - Azúcar, 100 g - Harina, 2 cucharadas - Leche caliente, 300 c.c. - Manteca, 2 cucharadas - Huevos, 2 - Esencia de vainilla, 1 cucharadita.*

Trabajar la manteca, el huevo y el azúcar hasta unir bien todos los ingredientes. Incorporar la harina previamente tamizada con el polvo para hornear, y la esencia de vainilla. Unir la masa rápidamente, volcarla sobre un polietileno y trabajarla con la ayuda del mismo hasta que resulte suave y lisa. Dejarla reposar en la heladera durante 10 minutos. Luego estirarla hasta 3 mm de espesor y forrar una tartera de 24 cm de diámetro por 4 cm de alto, enmantecada y enharinada. Rellenar con la crema de manzana fría, decorar la cubierta con láminas de manzana formando un sol, poner mermelada de durazno o manzana en los espacios que quedan libres y distribuir las ciruelas pasas. Hornear a temperatura moderada durante 20 minutos y 10 minutos más a temperatura mínima.

**Crema de Manzanas**

Pelar las manzanas y cortarlas en trozos. Licuarlas junto con el azúcar, la harina, la leche caliente, la manteca, los huevos y la esencia de vainilla. Verter el licuado en una cacerola y cocinar a fuego moderado hasta que espese, removiendo siempre con batidor de alambre.

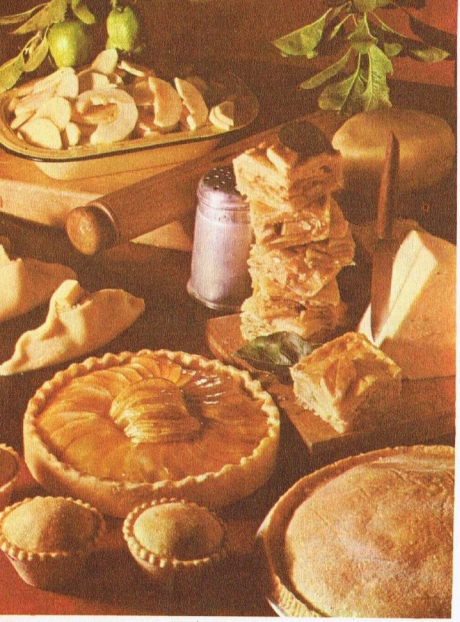
# Tarta enrejada

**Ingredientes para 10 porciones**

**Masa:** *Igual a la masa de la tarta Combinada, más el agregado de 1 cucharada de ralladura de naranja.*

**Relleno:** *Manzanas ácidas, 500 g - Azúcar molida, 100 g - Azúcar rubia, 3 cucharadas - Vainillas, 6 - Vino dulce, 4 cucharadas - Huevo, 1 - Esencia de vainilla, unas gotas - Especias dulces molidas, 1/4 cucharadita - Miel, 2 cucharadas.*

Preparar la masa igual que para la tarta Combinada más la ralladura de naranja. Forrar la tartera del mismo tamaño, reservando los recortes para hacer el enrejado de la cubierta. Pelar las manzanas y rallarlas grueso. Mezclarlas con el azúcar molida y azúcar rubia, las vainillas desmenuzadas, el vino dulce, el huevo, la esencia de vainilla y las especias dulces. Rellenar la tarta. Unir los sobrantes de masa, estirarlos finos, cortar tiras de 1 cm de ancho, retorcerlas y ubicarlas en forma de enrejado sobre la cubierta de la tarta. Pincelar con la miel caliente y hornear durante 40 minutos a temperatura suave. Servir tibia o fría, sola o con crema Chantillí, o crema de leche batida.



# Tartas de manzana

**Ingredientes para 2 tartas**

**Masa:** *Harina, 500 g - Polvo para hornear, 1 cucharada al ras - Manteca fría, 120 g - Ralladura de limón, 1 cucharada - Agua helada, 150 cc.*
**Relleno:** *Manzanas ácidas, 1 kilo - Jugo de 1 limón - Azúcar, 100 g - Agua, 5 cucharadas - Pasas de uva sin semilla, 50 g - Canela, 1/2 cucharadita - Pan rallado, 3 cucharadas.*

**Masa**

Tamizar la harina con el polvo para hornear. Desmenuzar la manteca con la harina hasta reducirla a pequeñas migas. Añadir la ralladura de limón y verter rápidamente el agua helada, mezclar rápidamente con una cuchara, tomar la masa sin amasar y una vez que esté unida dejarla reposar en la heladera durante 20 minutos.

**Relleno**

Pelar las manzanas, cortar en cuartos y colocarlas en una cacerola amplia rociarlas con jugo de limón y espolvorearlas con azúcar. Agregar el agua, tapar la cacerola y dejar cocinar a fuego moderado de 6 a 7 minutos. Retirar, entibiar y luego cortar la mitad de las manzanas en finas láminas de 2 mm. Con las manzanas restantes hacer un puré, presionándolas con tenedor.

**Armado de las tartas**

**Tarta Nº 1: DECORATIVA**

Estirar la mitad de la masa hasta 3 mm de espesor. Forrar una tartera de 24 a 26 cm de diámetro por 4 cm de alto, enmantecada y enharinada. Cortar el exceso de masa y presionar el borde en forma de pellizcos. Untar la base de la tarta con mermelada a gusto, cubrir con una capa de láminas de manzana, espolvorear con 2 cucharadas de azúcar mezclada con 1 cucharadita de canela. Espolvorear con pasas. Cubrir con otra capa de manzanas y con el resto decorar la cubierta en forma circular colocándolas en forma escalonada. En el centro ubicar una hilera de láminas de manzana. Pincelar con mermelada caliente y hornear durante 20 minutos a fuego moderado y 10 minutos más a fuego mínimo. Servir tibia o fría, sola o con crema de leche batida.

**Tarta Nº 2: DORADA**

Estirar la masa reservada hasta 3 mm de espesor, forrar una tartera de 24 a 26 cm con borde acanalado o liso, enmantecada y enharinada. Pintar con mermelada y rellenar con el puré de manzana perfumado con unas gotas de esencia de vainilla. Si se desea se pueden agregar 2 cucharadas de pasas de uva, nueces picadas o ciruelas pasas picadas. También se puede perfumar con una pizca de canela. Agregar el pan rallado o bizcochos molidos, espolvorear la cubierta con 3 cucharadas de azúcar molida y hornear durante 20 minutos a temperatura moderada.

● **OTRAS APLICACIONES DE LA MASA Y EL RELLENO**

**Empanadas**

Estirar la masa fina hasta 2 mm, cortar discos de 12 cm de diámetro y rellenar con el relleno de la tarta nº 2. Pintar con huevo batido y hornear durante 12 minutos a temperatura moderada en placas enmantecadas y enharinadas.

**Tarteletas**

Estirar la masa hasta 3 mm de espesor y forrar moldes pequeños de 10 cm de diámetro. Rellenar como la tarta Nº 1 ó Nº 2.

**Pastel de manzana circular**

Preparar cualquiera de las dos tartas y cubrir con la misma masa, hacer un repulgo alrededor, pintar con huevo batido y pinchar la superficie. Hornear durante 15 minutos a temperatura moderada y 20 minutos más a temperatura mínima.

**Pastel rectangular**

Proceder como en la forma anterior. Si se desea, decorar la cubierta con sobrantes de masa cortadas en forma de hojas. Se conserva durante 48 horas en lugar seco. Si se desea por un lapso mayor, es conveniente envolverlo con papel manteca y reservar en la heladera, retirándolo 30 minutos antes de servir.

# Manzanas al horno

**Ingredientes para 6 porciones**

*Manzanas ácidas, 6 - Manteca, 1 cucharadita.*

**Relleno:** *Azúcar molida, 2 cucharadas - Azúcar rubia, 2 cucharadas - Bizcochos triturados, 4 cucharadas - Mermelada de cualquier gusto, 1 cucharada - Ciruelas pasas picadas, 2 cucharadas.*

**Almíbar:** *Azúcar, 150 g - Agua o vino dulce, 100 cc.*

**Para decorar:** *Frutas confitadas, en almíbar o glaceadas, o crema batida y endulzada.*

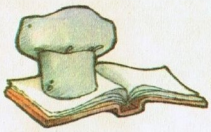
Con ayuda del descorazador de manzanas, retirar el centro de las manzanas y ahuecarlas un poco con una cucharita. Cortar un trocito de cada centro y tapar la base de la manzana para que no salga el relleno. Aparte, mezclar en un recipiente el azúcar molida y el azúcar rubia. Agregar los bizcochos triturados y la mermelada. Unir bien, añadir las ciruelas y rellenar las manzanas. Untar la superficie con manteca, acomodarlas en una asadera y pincharlas con un tenedor dos o tres veces. Mezclar el azúcar con el agua o el vino y verter en la asadera. Cubrir las manzanas con un papel enmantecado y hornear a temperatura suave durante 45 minutos.

Retirar y servir tibias con frutas confitadas, en almíbar o glaceadas, o bien con crema batida natural o endulzada.

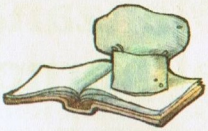
**NOTA:** Es importante lubricar las manzanas para que no se agrieten. Pincharlas con un tenedor para que no se "arruguen" al sacarlas del horno.

## Detalles para tener en cuenta

- La mejor variedad de manzanas para utilizar tanto en comidas como en postres es la manzana ácida.
- Si la receta lo indica, no omitir rociarlas con jugo de limón para evitar que se oscurezcan por oxidación.
- Una vez peladas y rociadas con jugo de limón se las puede conservar en la heladera, dentro de bolsitas de polietileno, para utilizarlas cuando llegue el momento.
- Para que las manzanas rindan más se las debe cocinar con escasa cantidad de agua para que lo hagan en su propio jugo.
- Utilizar en lo posible manzanas sin pelar porque en su piel hay valiosos nutrientes.



# Diccionario
## de embutidos con cerdo



### Embutidos frescos

**Butifarra:** pasta de carne de cerdo, con tocino, sal y especias, escaldada antes de embutir.

**Codeguín:** carne de cerdo, cuerito de cerdo picado, sal, salitre, especias y vino blanco.

**Chorizos frescos:** carne de cerdo, vacuno y ovino, mezcladas con tocino.

**Longaniza parrillera:** Carne de cerdo, tocino, ají picante, orégano, vino, anís o hinojo.

**Salchicha fresca:** 1 Carne de cerdo y vacuna, con tocino, sal, salitre y especias.

### Embutidos secos

**Cervelat:** Carne y grasa de cerdo picadas finas, con salitre, azúcar negra y pimienta.

**Chorizo a la española:** Carne de cerdo, con tocino, sal, salitre y pimentón.

**Longaniza:** Carne de cerdo y vacuna con tocino, sal, salitre y especias.

**Longaniza a la española:** Carne de cerdo y vacuna, con tocino, sal, salitre, azúcar, clavo de olor, pimentón dulce, nuez moscada, orégano, ajo y vino tinto.

**Longaniza a la napolitana:** Carne de cerdo y vacuna con tocino, sal, salitre, nuez moscada, ají picante, ajo, hinojo en grano y vino tinto.

**Salame:** Carne de cerdo, o cerdo y vaca, con tocino, sal, salitre, azúcar, especias y vino blanco.

### Embutidos Cocidos

**Morcilla:** Sangre de animales permitidos, con tocino, cuero de cerdo picado, sal, especias.

**Morcilla de hígado:** Sangre y carne triturada de cerdo, hígado de cerdo, sal, salitre, pimienta blanca, orégano, clavo de olor, cebolla, fécula de maíz.

**Morcillón con lengua:** Carne de cerdo o vacuna, con cuero de cerdo y lengua moldeada, sal, pimienta negra, clavo de olor, orégano, tomillo, mejorana y cebolla.

**Mortadela:** Carne de cerdo y vacuna, con tocino, azúcar, salitre, leche en polvo y especias.

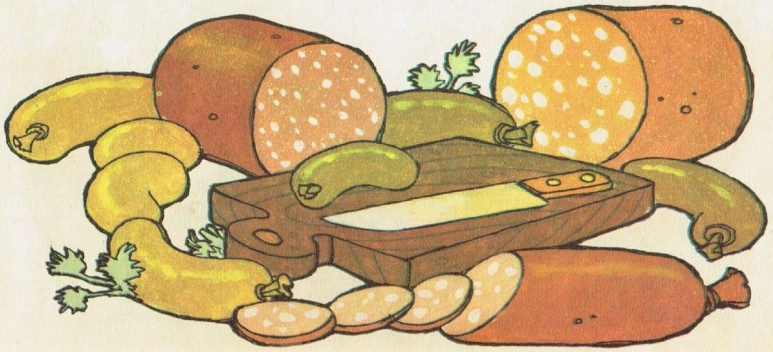
**Pata rellena:** Carne de cerdo y vacuna, con cuero de cerdo picado, tocino, sal, salitre, especias y vino.

**Salame ruso o polonés:** Carne y grasa vacuna con carne de cerdo y tocino, ajo pisado, nuez moscada, clavo de olor, coriandro y fécula de maíz.

**Salchichas de Viena:** Carne de cerdo con tocino, sal y especias. Algunas llevan queso.

**Salchichón de jamón:** Jamón con carne vacuna, tocino, sal, salitre, pimienta blanca, nuez moscada, cardamomo, pimienta de Jamaica, coriandro, gelatina en polvo, pimentón dulce y harina de trigo.

**Sobreasada:** Carne de cerdo, o cerdo y vaca, con tocino, sal, salitre, pimentón y especias.



# La cocina
## su laboratorio personal

**El ámbito de su cocina es el lugar donde usted ha de llevar a la práctica lo aprendido durante el curso. Por ser su laboratorio personal debe estar cuidadosamente planeada y equipada, dos factores que si bien están muy relacionados con sus posibilidades económicas, lo están más aún con el talento y la inteligencia que usted aplique para que así sea.**

En principio usted debe atender tanto a la *comida* como a la *estética*, sin sacrificar una por otra. Se trata de que usted trabaje bien y a gusto para que su rendimiento resulte óptimo en todo sentido.
Hay elementos de cocina de los cuales usted no puede prescindir: un artefacto de cocina con buenas hornallas y mejor horno, una heladera, una batidora y una licuadora. Ello, unido a la batería básica que indiqué en el capítulo nº 1 de este curso, constituye el ABC del equipamiento, que luego podrá ir perfeccionando y ampliando en la medida de lo posible. Lo que a mi juicio no es correcto, es adquirir, por ejemplo, una heladera de dos cuerpos con freezer, cuando el horno de la cocina anda mal, la batería es incompleta o se carece de batidora. Es preferible armar la cocina de a poco, a hacerlo desordenadamente.
Si usted tiene la suerte de construir una cocina a su gusto, recuerde estos puntos:

a - Los centros más importantes son el artefacto para cocinar, la pileta y la heladera. Ellos deben estar cerca uno de otros, unidos por una mesada generosa para facilitar la preparación de los platos. Este "triángulo de tareas" debe estar rigurosamente pensado para evitarse caminatas innecesarias.

b - El exceso de alacenas no siempre es sinónimo de comodidad. Para que resulten verdaderamente útiles no deben ser exageradamente profundas, con escasa estantería y ubicadas a alturas imposibles de acceder.

c - La ventilación y la iluminación son dos requisitos primordiales, desafortunadamente no siempre tenidos en debida cuenta. *Aire y luz:* no se olvide de ellos si desea hacer de su laboratorio el lugar donde trabajar resulte un placer.

# Si estas son sus primeras armas en la cocina

...debe saber que cocinar es una ciencia y un arte que se aprende con la práctica y una gran dosis de atención y voluntad. Luego, aunque domine bien las técnicas de cocción, deberá aportar sus invalorables idea personales que para que sus comidas resulten cada vez mejor. Suele suceder que, cuando una persona cocina una y otra vez el mismo plato que resultó rico, con gran aceptación familiar, tienda a repetirlo mecánicamente sin releer la receta, o alterando la participación de los ingredientes, o cambiándolos por otros que se tengan a mano. Si tal "recreación" de lo que una vez salió bien, no se hace con un real interés de perfeccionarlo, lo más probable es que el resultado vaya de mal en peor.

Si todavía no sabe lo suficiente relea las recetas antes de iniciar una preparación, aunque ya la haya hecho antes.

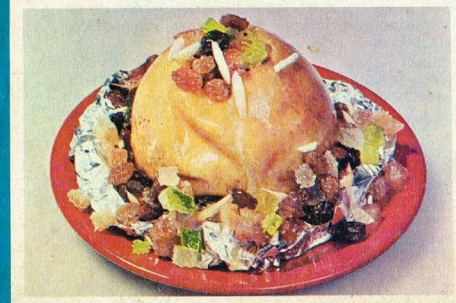
Luego impóngase lo siguiente:

**Orden:** Tenga a mano los utensilios necesarios. Pese, mida o separa todos los ingredientes de la fórmula *antes* de iniciar el trabajo. Lave y guarde los que deja de utilizar.

**Aseo:** Trabaje con las manos limpias, sin anillos ni pulseras. Recoja su cabello. Póngase un delantal. Controle la impecable pulcritud de cada uno de los utensilios a emplear.

**Economía:** Su tiempo y sus energías valen mucho. Tal vez sean su más importante capital. No lo malgaste con idas y venidas de más, con falta de atención e imprevisión. Un reloj despertador le ayudará a estar alerta para que no pasen, sin que se dé cuenta, los valiosos minutos de una cocción.

# CURSO de COCINA de CHICHITA de ERQUIAGA

7

$a 45